

PERSPEKTIV PÅ PROBLEMER:

”MIN SKYLD!/DIN SKYLD!” ELLER ”JEG HAR ET ANSVAR”?

Dit perspektiv på problemer	”Det er min skyld!”	”Det er den anden persons skyld!”	”Jeg har et ansvar”
Dine tanker	Din hjerne er fyldt med overdrevne og fordømmende tanker om dig selv – fx: ”Det er alt sammen min skyld!” ”Jeg duer ikke til noget!” ”Jeg er håbløs!”	Din hjerne er fyldt med overdrevne og fordømmende tanker om den anden person – fx: ”Det hele er hans skyld!” ”Hun kan ikke være bekendt at tænke/sige sådan!” ”Han er en idiot!” ”Hun er håbløs!”	Dine tanker er objektive og ikke-dømmende. Du forsøger at finde frem til de konkrete fejl, du har begået. Du fokuserer på, hvad du kan lære af situationen, så du kan gøre noget konstruktivt for at løse problemet.
Dine følelser	Du føler skyld eller skam. Du føler dig mindreværdig. Du bliver bekymret. Du bliver modløs.	Du bliver... ...frustreret ...irriteret ...vred ...hadefuld ...stejl og hævnøstetig	Du har respekt for dig selv og for den anden person. Du er nysgerrig. Du føler en vis grad af tristhed – og anger, hvis det er relevant.
Din kommunikation	Du trækker dig tilbage, fordi din selvrespekt er truet. Du føler, at du ikke kan tåle at høre kritik.	Du modargumenterer stejlt og defensivt. Du insisterer på, at det er den anden person, der tager fejl, og dig, der har ret.	Du lytter aktivt og åbent til den anden person. Du forsøger at finde noget sandt i det, han/hun siger. Du kommunikerer dine følelser åbent, men taktfuldt. Din respekt for den anden person er tydelig i både ord og stemmeføring.
Dine handlinger	Du giver op og undgår den anden person.	Du lukker dig og kæmper imod den anden person for at vinde over eller hævne dig på ham/hende.	Du indgår i en åben dialog med den anden person, så du kan få en bedre forståelse af problemet og hans/hendes perspektiv.
Dit kropssprog	Du fremstår... ...modløs ...nedslået	Du fremstår... ...såret ...trodsig ...sarkastisk ...fordømmende ...fjendtlig ...hadefuld	Du fremstår... ...åben ...lydhør ...interesseret ...respektfuld ...omsorgsfuld
Resultatet bliver...	Isolation, nedtrykthed/ depression og ensomhed.	En endeløs kamp, bebrejdelser frem og tilbage, bitterhed og skænderier.	Mere nærhed, større tillid og større tilfredshed.